

# Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: Apakah Efikasi Diri Memiliki Peran?

## *Public Speaking Anxiety to College Students: Does Self-Efficacy Have a Role?*

Husnatul Putri\*, Eko Sujadi & Bukhari Ahmad

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu  
Perguruan, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

Diterima: 28 Mei 2024; Direview: 28 Juli 2024; Disetujui: 08 Agustus 2024

\*Corresponding Email: [husnatulputri50@gmail.com](mailto:husnatulputri50@gmail.com)

### Abstrak

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu permasalahan yang seringkali dialami mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi prevalensi efikasi diri dan kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Peneliti juga menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif yang melibatkan 109 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Temuan deskriptif menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori rendah ( $M=38,41$ ), sedangkan efikasi diri pada kategori sedang ( $M=56,90$ ). Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka kecemasan berkomunikasi akan semakin rendah, begitu sebaliknya. Terdapat implikasi penting terkait pencegahan dan intervensi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa melalui pelayanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor dapat menyusun intervensi khusus yang memperkuat efikasi diri mahasiswa, sehingga mereka dapat mengelola dan mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan lebih efektif.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri; Kecemasan Berbicara di Depan Umum; Bimbingan dan Konseling

### Abstract

*Public speaking anxiety is a prevalent issue among students. This study aims to explore the prevalence of public speaking anxiety and self-efficacy among students. Additionally, researchers examined the impact of self-efficacy on public speaking anxiety. Employing a quantitative survey method, this study included 109 students selected through convenience sampling. Hypothesis testing was conducted using simple linear regression. Descriptive analysis revealed that public speaking anxiety was rated in the low category, while self-efficacy was in the medium category. Results from hypothesis testing demonstrated a significant negative relationship between self-efficacy and student anxiety during public speaking. This suggests that higher levels of self-efficacy correlate with reduced communication anxiety, and conversely. The implications of this study are vital for addressing and managing public speaking anxiety among students in higher education institutions through guidance and counseling services. Counselors can develop specific interventions to enhance students' self-efficacy, enabling them to better manage and effectively overcome public speaking anxiety.*

**Keywords:** Self-efficacy; Public Speaking Anxiety; Guidance and Counseling

**How to Cite:** Putri, H., Sujadi, E., & Ahmad, B., (2024), Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: Apakah Efikasi Diri Memiliki Peran?. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 7 (1): 25-33.



## PENDAHULUAN

Secara umum, komunikasi memegang peranan krusial dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam konteks individu, kelompok, sosial budaya, politik, ekonomi, agama, dan hubungan internasional. Komunikasi memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan gagasan, ide, dan pendapat dengan jelas, serta memastikan pemahaman yang baik dari pihak yang mendengarkan. Kemampuan komunikasi yang efektif menjadi kunci dalam proses adaptasi individu terhadap lingkungan. Oleh karena itu, untuk berkomunikasi secara efektif dengan individu atau kelompok, penting bagi setiap orang memiliki kepercayaan diri yang kuat dan kemampuan berbicara yang baik, sehingga ide dan pendapat mereka dapat disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami oleh penerima pesan (Alawiyah, Nurasmu, Asmila, & Fatasyah, 2022). Komunikasi juga memainkan peran penting dalam pertumbuhan pribadi, membantu individu mengekspresikan diri, mengartikulasikan tujuan mereka, dan membangun kepercayaan diri (kanwura 2015). Dalam lingkup yang lebih spesifik, mahasiswa juga dituntut untuk memiliki keterampilan ini, yang dapat membangun kepercayaan diri mereka, mengartikulasikan ide-ide, dan berinteraksi dengan beragam individu (Iksan et al., 2012). Salah satu jenis keterampilan komunikasi yang harus dikuasai adalah komunikasi publik atau berbicara di depan umum.

Berbicara di depan umum atau komunikasi publik mengacu pada penyebaran informasi, pesan, atau gagasan kepada khalayak luas melalui berbagai saluran, seperti pidato, presentasi, media masa, dan platform digital (McNatt, 2019). Agar pembelajaran di perguruan tinggi dapat berjalan dengan efektif, maka mahasiswa dituntut menguasai keterampilan ini. Keterampilan komunikasi publik yang diperlukan oleh mahasiswa misalnya kemampuan presentasi, kemampuan penguasaan materi, kemampuan mendengarkan, kemampuan menyusun pesan, adaptabilitas, kontrol emosi, dan komunikasi non-verbal. Berbicara di depan publik merupakan wadah untuk membantu mereka meningkatkan kemampuan berbicara (Paradewari, 2017). Meskipun keterampilan komunikasi ini sangat dibutuhkan mahasiswa, namun kenyataannya masih banyak mahasiswa yang merasakan kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seseorang yang dicirikan dengan kekhawatiran, kecemasan, dan perasaan tidak menyenangkan saat akan berbicara di hadapan banyak orang (Hamandia, 2022). Rasa tidak nyaman tersebut timbul ketika memikirkan akan berbicara di depan banyak orang, saat menjelang tampil di depan umum, dan ketika sedang berbicara di depan umum (E. Wahyuni, 2015). Adapun gejala yang mungkin dirasakan oleh seseorang yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum mencakup gejala fisik, perilaku, emosional, dan berpikir (Hamandia, 2022). Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada mahasiswa, baik saat masih dalam proses kuliah maupun setelah lulus. Bahkan mahasiswa yang memiliki pencapaian akademik yang sangat baik pun dapat mengalami permasalahan ini (Bukhori, 2017). Kecemasan berbicara sering diabaikan dan tidak dianggap serius, terutama oleh peserta didik, namun jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dapat menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi, mengekspresikan pendapat, dan penurunan prestasi belajar (Christy, Jufri, & Mukhaiyar, 2021; Sutarsyah, 2017). Selain itu, kondisi ini bisa mengakibatkan peserta didik merasa dinilai negatif oleh orang lain, baik secara nyata maupun bersifat prasangka, bisa menyebabkan stres, gangguan performa berbicara, dan menghindari situasi sosial yang membutuhkan presentasi di depan umum (Fathikasari, Gozali, & Ratri, 2022; Sujadi, 2021; Sujadi & Bustami, 2023).

Meskipun kecemasan berbicara di depan umum harus dihindari, namun realita menunjukkan bahwa permasalahan ini masih seringkali dialami oleh populasi umum dan mahasiswa. Diperkirakan sekitar 15% hingga 30% masyarakat umum menderita kecemasan berbicara di depan orang banyak, yang merupakan jenis fobia sosial yang paling umum (Fathikasari et al., 2022). Studi lain menggambarkan bahwa 63,9% dari mahasiswa melaporkan takut berbicara di depan umum. Sebanyak 89,3% mahasiswa ingin agar program sarjana mereka menyertakan kelas untuk meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum (Marinho, Mesquita de Medeiros, Côrtes Gama, & Caldas Teixeira, 2017). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raja, di mana 75% responden mengakui rasa takut mereka dalam berbicara di depan umum, sementara 95% responden setuju bahwa dengan bimbingan, arahan,



dan pembinaan yang sesuai, kecemasan ini dapat diatasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan LeFebvre et al. (2018) menemukan beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan saat berbicara di depan umum, di antaranya ketakutan internal dan eksternal, misalnya respon audiens dan kemampuan untuk mengatur diri sendiri.

Kecemasan saat berbicara di depan umum adalah pengalaman umum yang hampir semua orang alami, termasuk mereka yang telah berpengalaman dalam berbicara di depan publik. Salah satu aspek penting yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan publik adalah efikasi diri yang tinggi, karena semakin tinggi efikasi diri seseorang maka kecemasaannya akan semakin rendah (Lestari, Parung, & Sinambela, 2021). Efikasi diri didefinisikan sebagai penilaian seseorang bahwa mereka mampu menyelesaikan suatu tugas atau tujuan secara efektif (Alden, Auyeung, & Plasencia, 2014). Gallagher (2016) mendefinisikan efikasi diri sebagai persepsi spesifik domain seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang dianggap bernilai. Keyakinan terhadap kemampuan diri mempengaruhi pilihan aktivitas, usaha, ketekunan, dan pencapaian (Schunk, 1995; Sujadi, Meditamar, & Ahmad, 2022). Teori efikasi diri (SET) adalah bagian dari teori kognitif sosial Bandura (Schunk, 2012). Menurut pendekatan ini, dua penentu utama perilaku adalah efikasi diri yang dirasakan dan ekspektasi hasil (Schunk, 2012). Efikasi diri merupakan faktor penentu intrapersonal yang sangat penting dan telah terbukti menjadi prediktor hasil di semua jenis perilaku maladaptif (Steckler, Witkiewitz, & Marlatt, 2013). Bandura (1997) menyatakan efikasi diri bermanfaat dalam membentuk kontrol terhadap stres, yang memegang peranan penting dalam munculnya kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengelola situasi yang menantang umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Di sisi lain, bagi mereka yang merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang menakutkan, maka kecemasan cenderung lebih tinggi (Sujadi, 2022).

Beberapa studi terdahulu mengungkapkan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat menjadi kunci untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang cukup dapat mengurangi tingkat kecemasan saat melakukan presentasi, dan mereka dapat menghadapi proses presentasi dengan sikap yang positif (S. Wahyuni, 2013). Orang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung bertahan lebih lama dan yakin akan kemampuannya untuk mengatasi kecemasan. Di sisi lain, individu dengan efikasi diri rendah mungkin merasa pesimis dan rentan untuk menyerah dengan mudah (Nurhasanah, 2021). Keyakinan individu tentang kemampuan diri mereka dalam situasi berbicara di depan umum dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami. Dengan efikasi diri yang kuat, seseorang cenderung merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi kecemasan yang timbul dalam situasi tersebut.

Berdasarkan beberapa kajian literatur tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak efikasi diri terhadap tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa saat berbicara di depan umum. Kajian terhadap topik ini serta faktor-faktor yang mempengaruhinya mungkin telah dilakukan. Namun studi ini menganalisis bagaimana efikasi diri mempengaruhi derajat kecemasan mahasiswa ketika berbicara, dengan fokus pada konteks perguruan tinggi. Selain itu, studi ini juga secara khusus melibatkan mahasiswa yang memperoleh beasiswa kartu indonesia pintar (KIP-K), bukan pada responden yang lebih umum. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif kepada pihak perguruan tinggi, khususnya konselor. Temuan ini dapat mengarah pada pengembangan program konseling yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan meningkatkan efikasi diri terkait berbicara di depan umum.

## **METODE PENELITIAN**



## Desain Penelitian dan Responden

Desain penelitian yang diterapkan adalah survei korelasional. Teknik sampel yang digunakan adalah *Convenience sampling*. Dalam kurun waktu tiga minggu pada bulan Maret 2024, sebanyak 109 mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kerinci yang mendapatkan beasiswa Kartu Indonesia Pintar (KIP-K) ikut berpartisipasi dalam pengisian skala. Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden, dengan mayoritas perempuan sebanyak 79 orang atau 72,5% sedangkan jumlah laki-laki hanya 30 orang atau 27,5%. Berdasarkan Angkatan/semester, paling banyak angkatan 2021/semester V (57,7%), diikuti angkatan 2022/semester III (30,2%), 2020/semester VII (6,42%), dan 2023/semester I (5,50%). Selanjutnya mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian yang memperoleh Indeks Kumulatif (IPK) >3.50 sebanyak 62 orang atau 56,8% dan <3.50 sebanyak 47 responden atau 43,2%

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	30	27,5%
	Perempuan	79	72,4%
Angkatan/Semester	2023/I	6	5,50%
	2022/III	33	30,2%
	2021/V	63	57,7%
	2020/VII	7	6,42%
IPK	< 3,50	62	56,8%
	> 3,50	47	43,1%

## Skala Penelitian

### *Public Speaking Anxiety Scale*

Skala penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum diadaptasi dari Yaikhong & Usaha (2012). Peneliti memodifikasi beberapa pernyataan agar sesuai dengan kondisi yang dirasakan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Skala ini terdiri dari 17 pernyataan yang diukur dengan menggunakan skala tipe *Likert* empat poin (1= sama sekali tidak terjadi -4= sangat terjadi). Koefisien *Alpha* dihitung untuk skala ini sebesar 0,84 yang menunjukkan tingkat *internal consistency* yang dapat diterima.

### *A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths*

*A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths* adalah skala yang umumnya digunakan untuk menilai efikasi diri remaja. Skala ini dikembangkan oleh Muris (2001). Skala ini terdiri dari 24 pernyataan dengan menggunakan skala *Likert* 5 poin, dengan 1=tidak sama sekali hingga 5=sangat baik. Konsistensi internal diukur dengan menggunakan *Cronbach Alpha* menghasilkan skor sebesar 0,88 untuk total skor efikasi diri, serta 0,85 dan 0,88 untuk skor subskala.

## Analisis data

Salah satu jenis analisis data yang peneliti terapkan adalah analisis deskriptif. Analisis ini merupakan teknik pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi dan menggambarkan sebaran data secara ringkas dan informatif, serta memperoleh persentase untuk mengevaluasi pencapaian responden pada setiap variabel. Selanjutnya, hipotesis diuji menggunakan regresi sederhana, yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel. Dalam penggunaan analisis regresi sederhana, peneliti akan melakukan pengujian asumsi klasik berupa pengujian normalitas. Seluruh pengujian statistik dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 25.00.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dimulai dengan analisis deskriptif untuk mengevaluasi capaian pada setiap variabel. Tabel 2 menunjukkan hasil analisis deskriptif. Rata-rata skor efikasi diri sebesar 56,90 dan standar deviasi 8,30, menunjukkan capaian responden pada kategori sedang. Distribusi frekuensi menggambarkan mayoritas responden berada dalam kategori sedang, diikuti oleh tinggi, rendah, dan sangat rendah. Sementara itu, pada variabel kecemasan berbicara di depan publik

memperoleh nilai rata-rata sebesar 38,41 dan standar deviasi 6,92, mengindikasikan capaian responden pada variabel ini pada kategori rendah. Meskipun demikian, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang berada dalam kategori sedang.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Variabel	Rata-rata (SD)	Kategori				
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
Efikasi diri	56,90 (8,30)	5 (4,58)	5 (4,58)	72 (66,05)	25 (22,93)	0 (0,00)
Kecemasan berbicara di depan umum	38,41 (6,92)	10 (9,17)	80 (73,39)	19 (17,43)	0 (0,00)	0 (0,00)

Sebelum menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana, peneliti melakukan pengujian normalitas. Uji normalitas data adalah metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah data yang diamati berasal dari distribusi normal atau tidak. Pengujian ini penting dilakukan karena beberapa analisis statistik parametrik, seperti analisis regresi memerlukan asumsi bahwa data harus terdistribusi normal (Schmidt & Finan, 2018). pada pengujian tersebut, diperoleh nilai signifikansi pada variabel efikasi diri sebesar 0,130 dan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,166, sehingga dinyatakan bahwa seluruh variabel yang diuji berdistribusi normal.

Tabel 3. Pengujian Normalitas Data

No	Asumsi Klasik	Sig.	Keputusan
1	Pengujian normalitas data efikasi diri	0,130 >0,05	Normal
2	Pengujian normalitas data kecemasan berbicara di depan umum	0,166 >0,05	Normal

Berdasarkan pengujian pada Tabel 3, seluruh data berdistribusi normal. Selanjutnya peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan regresi sederhana untuk menginvestigasi pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Tabel 4 menunjukkan besaran nilai t hitung sebesar -4.380 ( $p < 0.001$ ), yang mengindikasikan bahwa koefisien regresi signifikan, sehingga terdapat pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai *constant* (a) sebesar 71.353 dan nilai efikasi diri (b) sebesar -0.313, sehingga gambaran persamaan regresi berikut:  $Y = a + bX_2 = 71.353 + 0.313X_2$ .

Tabel 4 Hasil Analisis Regresi Sederhana Pengaruh Variabel Efikasi Diri (X) Terhadap Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)

Model	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	71.353	7.194		9,918	,000
Efikasi Diri	-.313	.071	-.336	-4.380	,000

Mahasiswa diharapkan mampu berbicara di depan umum, sehingga dapat menunjang pencapaian kompetensi akademiknya. Namun temuan penelitian menggambarkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan untuk berkomunikasi meskipun dalam kuantitas yang terbatas. Wati (2022) mengungkapkan bahwa berbicara di depan publik merupakan kondisi yang paling sering ditakuti oleh mahasiswa dalam beraktivitas akademik. Padahal kemampuan berkomunikasi secara efektif merupakan aspek penting dalam pendidikan. Bagi mahasiswa, mempelajari cara berpidato atau presentasi kepada audiens adalah hal sangat penting untuk masa depan akademis dan profesional mereka (Rodero & Larrea, 2022). Studi juga membuktikan kemampuan berkomunikasi yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan secara efektif (Sujadi, Yusuf, & Marjohan, 2016).



Temuan deskriptif menunjukkan secara umum tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kategori rendah, namun masih ditemukan beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan ini meskipun dalam kategori sedang. Beberapa studi terdahulu menunjukkan prevalensi kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh mahasiswa. Misalnya studi yang dilakukan Raja (2017) menunjukkan sebanyak 75% mahasiswa merasa tegang saat diminta untuk menyampaikan pidato di depan publik. Lebih lanjut, Sugiyati & Indiriani (2021) mengungkapkan kecemasan berbicara di depan publik yang signifikan pada mahasiswa, yang mengindikasikan adanya masalah yang meluas di kalangan mereka. Kemudian studi Marinho et al. (2017) mengungkapkan 63,9% dari mahasiswa melaporkan takut berbicara di depan umum. Sebanyak 89,3% menyatakan keinginan untuk ikut serta dalam pelatihan *public speaking*. Kecemasan dapat memiliki dampak negatif pada mahasiswa, termasuk dalam aspek prestasi akademik (Fitri, 2017). Studi lain mendapati temuan yang serupa, kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi prestasi individu atau perkembangan akademiknya (Wardani et al., 2023.) Studi Gallego et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan saat berbicara di hadapan banyak orang akan memprediksi durasi bicara, serta kualitas bicara. Selanjutnya kecemasan sosial dan kecemasan saat berbicara di hadapan banyak orang bisa memiliki efek negatif pada keterlibatan siswa dalam berkomunikasi lisan (Martin-Lynch, Correia, & Cunningham, 2016).

Pengujian hipotesis membuktikan bahwa efikasi diri berpengaruh secara negatif terhadap kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan publik, di mana semakin meningkatnya tingkat efikasi diri mahasiswa maka mereka akan mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya efikasi dalam situasi tersebut dapat meningkatkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya. Sebuah penelitian terhadap 109 mahasiswa membuktikan adanya korelasi antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa ketika berbicara di depan publik. Pengujian hipotesis tersebut menunjukkan bahwa tingkat keyakinan pada diri sendiri memiliki dampak terhadap kecemasan saat berbicara di depan umum (Fatmah, Anward, & Mayangsari, 2021). Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri dapat membantu mengatur timbulnya kecemasan. Menurut Bandura (1997) untuk mengatasi kecemasan diperlukan efikasi diri dalam melatih kontrol terhadap stres. Individu yang percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol dan menghadapi ancaman, cenderung mengalami kecemasan yang rendah. Studi yang dilakukan Yogasuria et al. (2023) juga menjelaskan bahwa ada kolerasi negatif yang kuat antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan saat berbicara di depan umum, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan publik, begitu sebaliknya. Paradewari (2017) mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri mempengaruhi kemampuan berbicara di depan umum.

Sejumlah studi tersebut telah membuktikan bahwa tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan berbicara di hadapan orang yang lebih rendah, sementara keyakinan diri yang lebih rendah sering dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan yang tinggi. Hubungan ini menggarisbawahi pentingnya keyakinan pada kemampuan diri dalam mengelola kegelisahan selama berbicara di depan publik (Qurnia & Marlina, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tridinanti (2018) & Galeggo et al. (2022) mengemukakan bahwa tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum berkaitan dengan penurunan kualitas pidato. Selain itu Kenoh (2021) menjelaskan bahwa pembicara dengan keyakinan diri yang lebih tinggi umumnya mengalami kecemasan berbicara yang lebih rendah, yang menekankan pentingnya efikasi diri dalam mengelola ketakutan berbicara di depan orang banyak. Selanjutnya temuan Hermagustiana (2021) juga memberikan wawasan tentang bagaimana efikasi diri berdampak pada kemampuan siswa untuk mengatasi kegelisahan saat berbicara di depan publik.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam studi ini. Pertama, penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan publik. Pada kajian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model struktural yang lebih kompleks dengan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang mungkin memengaruhi kecemasan berara di depan publik, seperti faktor lingkungan sosial atau faktor psikologis lainnya. Selanjutnya responden dalam penelitian ini hanya terbatas pada 109 mahasiswa penerima beasiswa KIP-K.



Pada studi selanjutnya, penting untuk memperluas penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden yang mewakili berbagai latar belakang dan populasi mahasiswa, tidak hanya terbatas pada mahasiswa penerima beasiswa KIP-K. Penelitian ini juga hanya menginvestigasi pengaruh langsung variabel efikasi diri terhadap kegelisahan berbicara di depan orang banyak. Pada studi berikutnya dapat melibatkan analisis data yang lebih mendalam. Misalnya dengan melakukan pengujian tidak langsung menggunakan variabel *intervening* untuk memahami keterkaitan antar variabel.

## SIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan responden memiliki tingkat efikasi diri yang sedang ( $M=56,90$ ), sedangkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kategori yang rendah ( $M=38,41$ ). Pengujian hipotesis mengungkapkan adanya pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Dengan kata lain, adanya efikasi diri yang kuat dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Temuan ini mendukung teori efikasi diri dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum, menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan diri mereka mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami. Selain itu hasil ini memperkaya pemahaman konselor tentang hubungan antara efikasi diri dan kecemasan, memberikan landasan teoritis yang kuat untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam praktek konseling. Tidak hanya memberikan implikasi secara teoritis, studi ini juga memberikan implikasi praktis dalam upaya mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa. Pimpinan perguruan tinggi harus menyediakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan ini. Dengan mempelajari lebih dalam mengenai hubungan antara kedua variabel, konselor dapat memperkuat efikasi diri mahasiswa sebagai bagian dari strategi konseling untuk mengelola kecemasan berbicara di depan umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Nurasmil, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113. doi: 10.47435/retorika.v4i2.1201
- Alden, L. E., Auyeung, K. W., & Plasencia, L. (2014). Chapter 18 - Social Anxiety and the Self. In S. G. Hofmann & P. M. B. T.-S. A. (Third E. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety (Third Edition)* (pp. 531–549). San Diego: Academic Press. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00018-2>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, pp. ix, 604–ix, 604. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bukhori, B. (2017). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. doi: 10.15642/jki.2016.6.1.158-186
- Christy, A., Jufri, & Mukhaiyar. (2021). The Effect of Speaking Anxiety on Students Performance in Speech Class. *Proceedings of the Ninth International Conference on Language and Arts (ICLA 2020)*, 539(Icla 2020), 241–245. doi: 10.2991/assehr.k.210325.043
- Fathikasari, N., Gozali, A., & Ratri, D. P. (2022). *public speaking anxiety of university student in efl context*. 7(1), 40–44.
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan umum. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31–40. doi: 10.36636/psikodinamika.v1i1.558
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 65–73.
- Gallagher, M. W. (2016). Self-Efficacy. In V. S. B. T.-E. of H. B. (Second E. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)* (pp. 314–320). San Diego: Academic Press. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00312-8>
- Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring Public Speaking Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological. *Behavior Modification*, 46(4), 782–798. doi: 10.1177/0145445521994308



- Hamandia, M. R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59–70. doi: 10.19109/jkpi.v6i1.12956
- Hermagustiana, I., Astuti, A. D., & Sucahyo, D. (2021). Do I Speak Anxiously? A Correlation of Self-Efficacy, Foreign Language Learning Anxiety and Speaking Performance of Indonesian EFL Learners. *Script Journal Journal of Linguistic and English Teaching*, 6(1), 61–80. doi: 10.24903/sj.v6i1.696
- Identifer, D. O., Document, E., Publisher, D., & Statement, R. (2015). *Edinburgh Research Explorer Confidence and competence in communication Edinburgh Research Explorer Confidence and Competence in Communication*. 78(2), 233–259.
- Iksan, Z. H., Zakaria, E., Meerah, T. S. M., Osman, K., Lian, D. K. C., Mahmud, S. N. D., & Krish, P. (2012). Communication Skills among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 59, 71–76. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.247>
- Kenoh, A. R. I. (2021). A Qualitative Study on Speaking Anxiety Among Pre-Service Teachers. *Journal of Learning and Development Studies*, 1(1), 34–39. doi: 10.32996/jlds.2021.1.1.5
- LeFebvre, L., LeFebvre, L. E., & Allen, M. (2018). Training the butterflies to fly in formation: cataloguing student fears about public speaking\*. *Communication Education*, 67(3), 348–362. doi: 10.1080/03634523.2018.1468915
- Lestari, B. S., Parung, J., & Sinambela, F. C. (2021). Public Speaking Anxiety Reviewed from Self-Efficacy and Audience Response on Students: Systematic Review. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530(Icpsyche 2020), 75–81. doi: 10.2991/assehr.k.210423.011
- Marinho, A. C. F., Mesquita de Medeiros, A., Côrtes Gama, A. C., & Caldas Teixeira, L. (2017). Fear of Public Speaking: Perception of College Students and Correlates. *Journal of Voice*, 31(1), 127.e7-127.e11. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.12.012>
- Martin-Lynch, P., Correia, H., & Cunningham, C. (2016). Public speaking anxiety: The S.A.D. implications for students, transition, achievement, success and retention. *Student Transitions Achievement Retention & Success (STARS) Conference*, 1–10.
- McNatt, D. B. (2019). Enhancing public speaking confidence, skills, and performance: An experiment of service-learning. *The International Journal of Management Education*, 17(2), 276–285. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2019.04.002>
- Muris, P. (2001). <Muris 2001-Quest Self-eff youth\_article.pdf>. 23(3).
- Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106–112. doi: 10.52657/jik.v10i2.1477
- Paradewari, D. S. (2017). Investigating students' self-efficacy of public speaking. *International Journal of Education and Research*, 5(10), 97–108.
- Qurnia, A., & Marlina, L. (2020). Correlation between EFL Students' Speaking Anxiety and Self-Efficacy in Public Speaking Class at English Department of Universitas Negeri Padang. *Journal of English Language Teaching*, 9(3), 567–571. doi: 10.24036/jelt.v9i3.44107
- Raja, F. (2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies Journal of Education and Educational Development. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94–110.
- Rodero, E., & Larrea, O. (2022). Virtual reality with distractors to overcome public speaking anxiety in university students. *Comunicar*, 30(72), 85–96. doi: 10.3916/C72-2022-07
- Schmidt, A. F., & Finan, C. (2018). Linear regression and the normality assumption. *Journal of Clinical Epidemiology*, 98, 146–151. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.12.006>
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 112–137. doi: 10.1080/10413209508406961
- Schunk, D. H. (2012). Social cognitive theory. *APA Educational Psychology Handbook, Vol 1: Theories, Constructs, and Critical Issues.*, pp. 101–123. Washington, DC, US: American Psychological Association. doi: 10.1037/13273-005
- Steckler, G., Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2013). Chapter 13 - Relapse and Lapse. In P. M. B. T.-P. of A. Miller (Ed.), *Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders, Volume 1* (pp. 125–132). San Diego: Academic Press. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398336-7.00013-9>
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41.
- Sujadi, E. (2022). Mindfulness, Self-Compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:261666464>



- Sujadi, E., & Bustami, Y. (2023). Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 30–45. doi: 10.32505/syifaulqulub.V4I1.6057
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., & Ahmad, B. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 64–80. doi: 10.15294/ijgc.v11i3.60895
- Sujadi, E., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Hubungan antara Locus Of Control dan Efektivitas Komunikasi antar Pribadi dengan Problem Focused Coping. *Konselor*, 5(1), 25–31. doi: <https://doi.org/10.24036/02016516490-0-00>
- Sutarsyah, C. (2017). An Analysis of Student's Speaking Anxiety and its Effect on Speaking Performance. *IJELTAL (Indonesian Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics)*, 1(2), 143. doi: 10.21093/ijeltal.v1i2.14
- Tridinanti, G. (2018). The Correlation Between Speaking Anxiety, Self-Confidence, and Speaking Achievement of Undergraduate EFL Students of Private University in Palembang. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(4), 35. doi: 10.7575/aiac.ijels.v.6n.4p.35
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 51–82.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. doi: 10.30872/psikoborneo.v1i4.3519
- Wardani, D. K. H., Wicaksono, A. S., & Endah, N. S. (2023). The Effect Of Self-Efficiency On Public Speaking Anxiety In Students Of The Faculty Of Education At University "X." *Psycho Holistic*, 5(1), 31–37. doi: 10.35747/ph.v5i1.634
- Wati, N. L., Sansuwito, T. Bin, Riyanto, D., Sustiyono, A., & Musfirowati, F. (2022). The Effectiveness of Emotional Freedom Technique on Public Speaking Anxiety in University Student: An Integrated Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 263–268. doi: 10.3889/oamjms.2022.7919
- Yaikhong, K., & Usaha, S. (2012). A measure of EFL public speaking class anxiety: Scale development and preliminary validation and reliability. *English Language Teaching*, 5(12), 23–35. doi: 10.5539/elt.v5n12p23
- Yogasuria, C. O., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). the Relationship Between Self-Efficacy and Positive Thinking With Public Speaking Anxiety in Students. *Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4), 255–268.

